

Artikel aus der Tiroler Tageszeitung vom 15.06.2010

In Leinsamen und Basilikum steckt mehr, als man denkt.

Liebestrank, Rosenblütensirup oder Nützliches für die Urlaubsapotheke – in einem Workshop lernt man, Wohltuendes aus Heilpflanzen herzustellen. *von Nicole Unger*

Innsbruck – Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren. Deshalb startet der Heilpflanzenworkshop von Ines Sturm im Haus Marillac in Innsbruck mit einem Sekt mit Rosenblütensirup. „Die meisten kennen die Rose als duftende Königin der Blumen, als Heilpflanze ist sie weniger bekannt. Dabei ist die Rose nicht nur schön, sondern hilft auch gegen Durchfall“, weiß Sturm zu berichten.

Und genau darum geht es in ihrem Seminar: um Heilpflanzen, die in der Praxis etwas zu kurz kommen. So zum Beispiel der Leinsamen. Viele kennen ihn, aber nicht alle wenden ihn richtig an. „Leinsamen ist nebenwirkungsarm, aber sehr wirkungsvoll bei Verstopfung“, betont die Heilpflanzenfachfrau. Allerdings dürfe man ihn nicht in Milch einrühren, weil der Samen in Milch nicht quellen kann. „Stattdessen nimmt man einen Löffel Leinsamen und trinkt eine Tasse Wasser hinterher. Das Leinsamenkorn vergrößert sich vier- bis achtfach und bewirkt einen Dehnungsreiz im Darm“, schildert Sturm.

Wer den puren Leinsamen nicht mag, der greift am besten zu hochwertigem Leinöl (siehe Rezepttipp). Dies enthält nicht nur wertvolle ungesättigte Fettsäuren, sondern hat außerdem eine konzentrationsfördernde Wirkung.

Ebenfalls gut fürs Gedächtnis ist das Basilikum. Die Pflanze aus Indien (und nicht wie vielleicht angenommen aus Italien) ist eher als Gewürz beliebt, wirkt aber zudem entblähend und verdauungsfördernd. „Und nicht zu vergessen libidosteigernd“, verrät Sturm und lässt sogleich einen Schluck vom selbstgemachten Basilikum-Liebestrank probieren.

Nicht lustfördernd, sondern viel mehr entspannend soll hingegen die Baldrianwurzel sein – wegen ihres markanten Duftes auch als Stinkwurz bekannt. Abends eingenommen (es gibt laut Sturm sehr gute Fertigpräparate in der Apotheke) verkürzt Baldrian die Einschlafzeit, entspannt und macht ruhig. Untertags gering dosiert beruhigt er, steigert das Leistungsvermögen und wird daher auch als „Prüfungspflanze“ bezeichnet, die auch für Kinder – zum Beispiel vor Schularbeiten – angewendet werden kann.

Wer außerdem noch wissen will, wie man aus Kapuzinerkresse falsche Kapern herstellt, wie Blutwurz in der Urlaubsnofallapotheke gegen Durchfall hilft und wie Johanniskraut richtig angewendet wird, kann sich morgen Donnerstag noch für einen Workshop bei Ines Sturm anmelden.

Von 17.30 bis 21 Uhr findet das Seminar im Haus Marillac statt. Mitzubringen sind drei kleine leere Marmeladengläser, 1 Schneidebrett, ein Messer. Seminarbeitrag: 25 Euro. Anmeldung: Tel. 0512/572313-0.

Quelle: Tiroler Tageszeitung vom 15.06.2010